

保健だより 10月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

厳しかった暑さもかなり和らぎ、朝夕は涼しさを感じられるようになってきました。10月は「読書の秋」「スポーツの秋」など、比較的過ごしやすい季節とされていますが、天候によっては予想以上に肌寒く感じられる日も出てくるでしょう。こまめに天気予報をチェックして、寒暖差による体調不良を予防しましょう。

また、今年は全国的にインフルエンザの流行入りが早くなっています。日頃から手洗いをしっかりとし、予防に努めましょう。



世界手洗いの日

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をぬらして石けんをよく泡立てる



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う

指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る

タオルの共用はしないようにね！



知っておきたい

気象用語

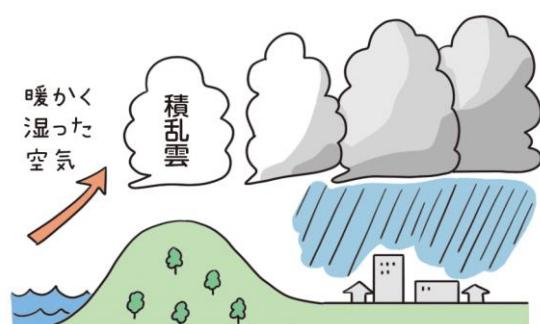
線状降水帯

「線状降水帯」とは、積乱雲が次々に列を作るようになに発生して、同じ場所に通過、停滞することで、線状に伸びた地域に大雨を降らせる現象です。

雨が集中して降るので、集中豪雨になりやすく、洪水・土砂災害などの危険が高まります。

気象庁から、「線状降水帯予測」が発表されたら、速やかに、防災行動をとったり、安全な場所に避難しましょう。

上空の風



スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかと言われています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、
画面から目を
30cm以上離す
- 20~30分に一回は
スマホから目線を外し、
遠くを見るなどして休憩する



まちがいさがし

下の2つの絵を見比べて、7つのまちがいをさがしましょう！

今月は細かいところばかりです。

